

普段から見えるところに置いておこう！

# 森之宮地域版 防災手帳



少子高齢化の時代、残念ながら…  
思ってるほど「助け」は来ない！

ひとり一人が、  
出来ることから備えよう！

災害への備えが…

エレベーターが止まった。  
断水もしてる。でも、  
何とか持ちこたえられそう。



時  
…



ない

アレもない、コレもない  
まだ誰も助けに来ない…  
どうしよう…

まずは、あなた自身が助かるように備えましょう。  
あなたが助かることで、周りの人の命も助かります。

もくじ

- ・なぜ、思ってるほど「助け」は来ないの？
- ・災害時に森之宮地域で起こること
- ・正しい備蓄で乗り切ろう「あるとき・ないとき」
- ・大切な人に安否を知らせる「できるとき・できないとき」
- ・もしもの時の室内の危険防止「あるとき・ないとき」
- ・助け来ない時こそ助け合い「できるとき・できないとき」
- ・ご参考：森之宮地域の各種相談窓口

あなたの氏名： \_\_\_\_\_

緊急連絡先：名前 \_\_\_\_\_ TEL・E-mail \_\_\_\_\_



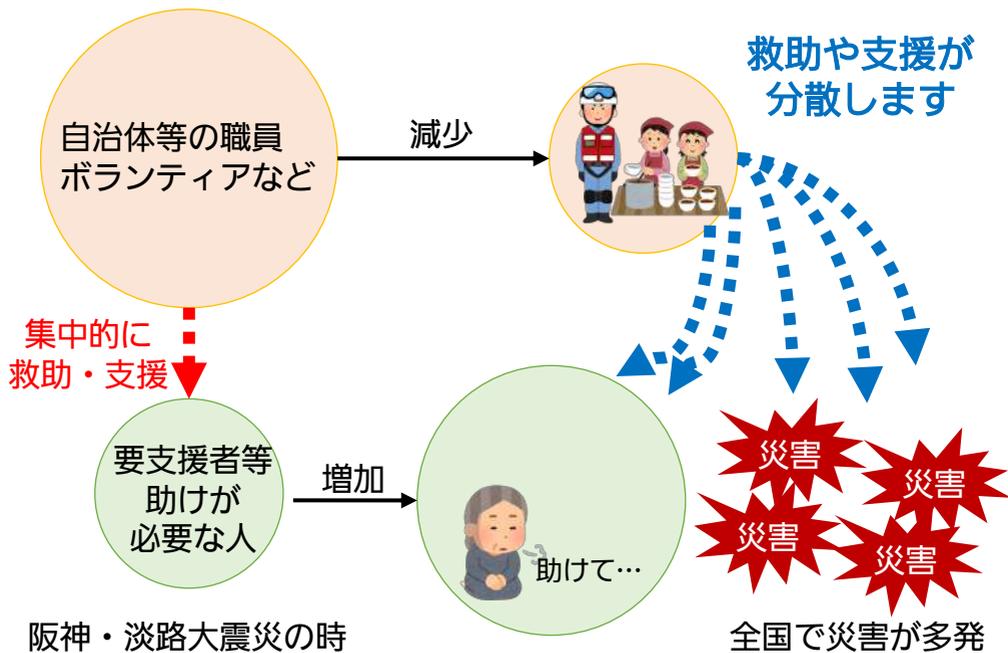
少子高齢化の時代…  
残念ながら…

知っとこ！  
ポイント



思っているほど「助け」は来ません。

助けてくれる人



阪神・淡路大震災の発生時に比べると、予測の精度やITなど様々な技術も発展しました。

一方で、市民が頼りにしている地方公務員は、約16.5%減少し、ボランティア数も138万人（阪神・淡路大震災）\*1から約96万人（東日本大震災）\*2へ大きく減少しています。

しかしながら高齢化率は増加し、介護認定者数は218万人（2000年）から644万人（2018年）と3倍近くになっています。

全国で災害が多発する昨今、支援が必要な場所や人が激増し、支援者が分散してしまうため、「早く、たくさんの助け」が来ることは出来ないのです。

※1 震災直後の1年間のボランティア数（「データで見る阪神・淡路大震災」神戸新聞）

※2 岩手県・宮城県・福島県の2011年のボランティア数（災害ボランティアセンターを通じた数、社会福祉法人 全国社会福祉協議会）



# 大きな災害が発生したら… 災害時に森之宮地域で起こること

知っとこ！  
ポイント



JR線を挟み北に大阪城公園、東方には生駒山を望むという素晴らしいロケーションの森之宮地域。地域の人のほとんどは、UR団地や民間マンションといった高層住宅に暮らしている特徴のある地域です。

## 特徴その1 高齢化率、単身世帯率が高い

	高齢化率	単身世帯率*	高齢者単身世帯率*
森之宮地域	35.2%	47.8%	28.3%
大阪府	26.1%	37.6%	13.3%

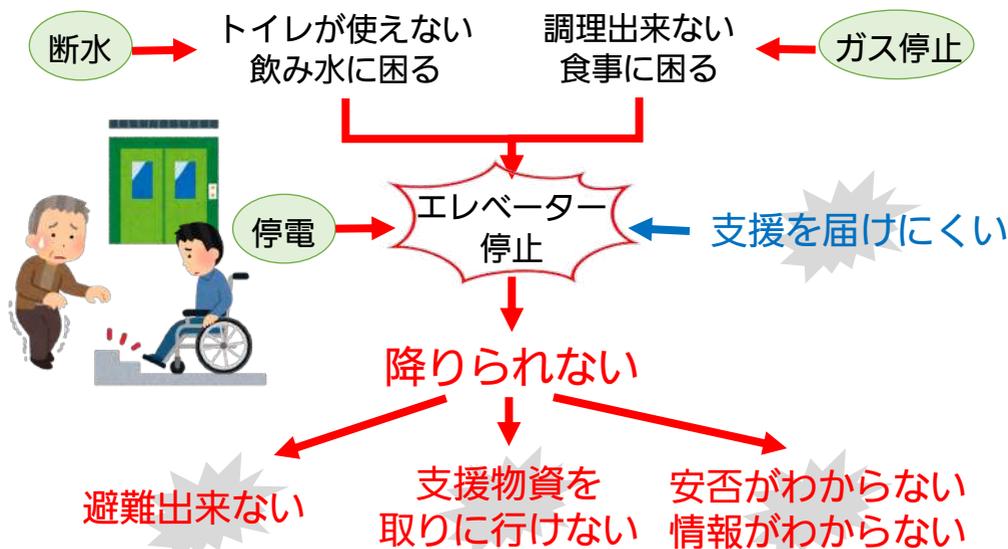
\*は「災害時の救援に関する調査」に基づく数値。大阪府及び高齢化率は、平成27年度国勢調査

## 特徴その2 町会加入率が低い

	町会加入率
森之宮地域	34.06%
城東区全体	72.13%



他地域よりも高齢化率や単身世帯率が高い森之宮地域では、ライフライン停止により、困難な状況で孤立する人が多い可能性があります。





# 正しい備蓄で乗り切ろう！ 「備蓄が、あるとき・ないとき」

知っとこ！  
ポイント



「7日間を乗り切れる正しい備蓄」で危機を乗り越えましょう。

何を	どのくらい・準備の注意	チェック
飲料水	1人あたり1日3ℓ（1人分は7日で21ℓ）。	
食料・非常食	1人7日分の参考目安：買い置き2日分、非常食（主食15食、おかずなど15品）。	
簡易トイレ	汚物袋や凝固剤は1日5回×7日分が目安。	
充電器・モバイルバッテリー	フル充電が数回出来るもの、太陽光充電のもの。	
ランタン・懐中電灯	バッテリーを内蔵していない場合は電池も忘れずに！	
卓上コンロ・ガスボンベ	1本で約60分燃焼。1日1本として予備は7本。	
洗口液・歯磨きシート	1日2回口腔洗浄することを想定して準備。	
ラジオ	予備の電池も忘れずに準備。	
ゴミ袋・ラップ	用途が多いゴミ袋やラップは普段から多めに持っておきましょう！	

- その他、紙おむつや粉ミルクなど、自分や家族に必要な物を準備しよう！
- 服薬している方は、お薬手帳が直ぐに取り出せるようにしておきましょう！
- カイロや冷却剤、アルミシートは、体温調節に役立ちます。



トイレが使えない



ない時...  
ない時...



**大丈夫！**

暗い中、途方に暮れる 食事が足りない



# 大切な人に安否を知らせる 「できるとき・できないとき」

知っとこ！  
ポイント



あなたが大切な人を心配するように、相手もあなたのことを心配しています。「自分の状態」を知らせることができるようにしておきましょう。

## 携帯電話が繋がらない時の連絡方法『災害伝言ダイヤル』

### 忘れてイナイ(171)? 災害伝言ダイヤル

1

7

1

災害伝言ダイヤルは、災害時に電話が繋がりにくくなったときに利用出来るようになります。

#### 【利用方法】

- ① 「171」をダイヤルします
- ② 音声ガイダンスに従って録音や再生を行い、大切な人に伝言を残します。

## 電池切れで携帯電話で電話番号が確認出来ない時のために

### 私の大切な連絡先

私の番号：

相手の名前：

TEL：

相手の名前：

TEL：

相手の名前：

TEL：

相手の名前：

TEL：

大切な人に自分の状況を伝えたり  
連絡を取ることができる

怪我もなく、  
避難所にいるよ。



無事なの？

ある時

大切な人に連絡ができない



安否がわからず不安  
心配なのに助けに行けない…

ない時…



# もしもの時の室内の危険防止 「あるとき・ないとき」

知っとこ！  
ポイント



阪神・淡路大震災では、発生直後に亡くなった方のほとんどが、家屋の倒壊や転倒した家具による圧迫死でした。マンションは高層階ほど大きく揺れます。家具の転倒防止などの対策をしておきましょう。

## 【チェックポイント】室内の危険を減らそう！

寝室	寝ている上にタンスなどの大きな家具が倒れないように配置する。
廊下・ドア	転倒してドアを塞ぐところに家具を置かない。
部屋	家具などが倒れないよう突っ張り棒やストッパー器具で固定する。
リビング	テレビはできるだけ低い位置に置きビスや粘着マットで固定する。
台所	冷蔵庫はベルト式器具で壁に固定する。 食器棚は硝子飛散防止フィルム、扉のストッパー、滑り止めシートなどで飛び出しを防止する。
共有スペース	バルコニーや通路は避難経路。障害物になる物を置かない。

## ちょっとした工夫で更に安全度アップ！

- 高い所にもものを置かない。
- 重たい物は下の方に、軽い物を上の方に収納する。
- 散らかってしまった室内を安全に移動するために、スリッパ、懐中電灯を準備する。
- 隣近所、知り合いや友人と「危険防止でやったこと」の情報交換！

突っ張り棒や金具で固定！  
倒れる心配なし！



ある時

大きな家具は凶器になってしまう



ない時…

私もやってみるわ



タンスを固定したよ



何をすれば…  
不安ばかりがつる



# 助けが来ない時こそ助け合い 「できるとき・できないとき」

知っとこ！  
ポイント



助けが来ない時こそ、住民同士の助け合いが大切です。もしもの時に、どのように助け合えるのか、普段から声を掛け合っておきましょう。

## もしもの時の助け合い

- ・周囲の住人の安否を確認
- ・定期的に声をかける
- ・室内の片付けの手伝い
- ・支援物資を取りに行く
- ・必要な物を聞き取る
- ・住人情報を外部に伝える
- ・外の様子や情報を知らせる

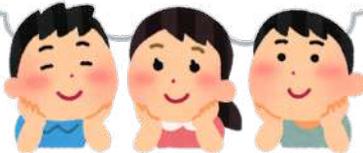
## 自分の状態・状況を 自分から周囲に伝える！

### 災害で大変な状況に陥りやすい人

- ・車いす、杖を使っている
- ・高齢者のみの世帯
- ・聴覚障害・視覚障害がある
- ・乳幼児がいる
- ・医療ケア、医療器具を利用している
- ・寝食など日常生活に介助が必要
- ・食事に制限がある など



普段から、  
声かけをしたり、  
地域の防災訓練やイベント  
に参加してみよう！



## ある時

独りでいるのが不安で  
困っていたけど、  
「大丈夫ですか？」と  
声をかけてもらって、  
ホッとしたよ。



## ない時...



# 森之宮地域にお住まいの皆様へ

ご高齢の方、おひとり住まいの皆様、ご不安なことはありませんか？  
森之宮地域では、区役所・森之宮地域活動協議会・森之宮病院・UR等が一体となり、安心なくらしを支える取組みを進めています。  
是非ご相談・ご活用ください。



## お気軽にご相談ください！

### ～UR団地の高齢者相談窓口～

- ◆ UR生活支援アドバイザー ◆
- ☎ 6961-5004

### ～健康・身体の相談～

- ◆ 森之宮病院（相談専用）◆
- ☎ 6969-9731

### ～生活・介護の相談～

- ◆ 城陽地域包括支援センター ◆
- ☎ 6963-6700

### ～在宅療養・介護保険の相談～

- ◆ 健康ステーション まなぶ ◆
- （訪問看護ステーションおおみち）
- ☎ 6967-1123

### ～郵便物がたまっている等 気になる方がいたら～

- ◆ 城東区見守り相談室  
（城東区社会福祉協議会）◆
- ☎ 6936-1131

### ～お薬の相談～

- ◆ ハザマ薬局 ◆
- ☎ 6963-5271

### ～生活支援サービス拠点～

- ◆ セブン-イレブン ◆
- （UR5号棟1階・JS森之宮団地店）
- ☎ 6962-3705



## 生活を支える制度



### ♥安心登録制度

緊急時の対応の参考となる情報を、事前に区へ登録します。

### ♥緊急通報システム

急病時など、設置された緊急通報電話のボタンを押すと、大阪市受信センターに連絡されます。

### ♥配食サービス

栄養バランスのとれた食事を配達し、安否確認をおこないます。

### ♥ふれあい収集

玄関先まで ごみ を収集にまいります。

※いずれもご利用条件がございます

### ◆ 城東区役所保健福祉課 ◆

☎ 6930-9142

お気軽にどうぞ♪

### ◆ 森之宮憩の家 ◆

（UR団地8号棟の1階です）

☎ 6967-1124

### ～高齢者食事サービス～ 要予約

第2木曜日 12:00～13:00

## 地域のとくみ

### ～ふれあい喫茶～

- 【第1団地】第4日曜日  
9:00～11:30
- 【第2団地】第2日曜日  
9:00～11:30



### ～百歳体操～

- 【第1団地】水・土曜日  
10:30～11:30
- 【第2団地】月・木曜日  
10:15～11:15

※その他たくさんのおこなっています♪